

JACK SAVOLDELLI  
LIONEL LAIDET

# VOTRE DOS

BIEN-ÊTRE  
SANTÉ  
PERFORMANCE

Prévenir et soulager



27, rue Saint-André des Arts - 75006 PARIS

### Chapitre 3 48

Qui consulter ?  
Quel traitement ?



**Le médecin généraliste 48**

**Le rhumatologue 48**

**Le chirurgien 49**

**Qui traite  
les douleurs de dos ? 49**

Le kinésithérapeute 49

L'ostéopathe, l'étiopathe 50

Le chiropracteur 50

Le podologue 51

Les professionnels  
de l'activité corporelle 51

#### Les traitements 52

Le repos 52

Les médicaments du mal de dos 52

Les infiltrations 53

L'acupuncture et la réflexologie 54

La thermothérapie 54

La mésothérapie 54

La thalassothérapie 55

Le thermalisme 55

L'homéopathie, la phytothérapie,  
la relaxation, l'hypnose,  
la sophrologie 56

#### Les orthèses 56

Corsets et minerves 56

Les semelles orthopédiques 57

### Chapitre 4 58

La prévention



#### À éviter 60

Deux attitudes incorrectes  
responsables d'atteintes discales 60

#### À faire 62

Comment soulever une charge 62

#### La bonne posture 63

#### Ménager votre dos au quotidien 65

Dans la maison 65

Les pièges de la tendresse 66

Les travaux de bricolage 67

Le jardinage 67

Le choix du lit 68

La position pendant le sommeil 68

Les sièges 69

Étude sur les douleurs de dos  
et les positions de travail 70

Dos et sexualité 73

La conduite 73

Conseils pratiques pour la conduite 76

L'activité physique 76

**Chapitre 5 78**Les bienfaits  
de l'exercice physique**Muscler votre dos :  
la bonne démarche 78****La pratique  
de la musculation 80****La musculation spécifique 82**Recommandations américaines 84  
Recommandations anglaises 84**Exercices de tonification  
et d'assouplissement du dos 85**Les mouvements conseillés 85  
Informations 105**Les meilleurs exercices  
de musculation pour le dos 105**Règles à respecter  
en musculation du dos 105  
Si vous avez des douleurs lombaires 106  
Si vous souffrez du "milieu du dos" 106  
Principes correctifs  
que vous devez appliquer 107**Les abdominaux 140**Les abdominaux, que sont-ils ? 140  
Rôles des abdominaux 141  
Travailler les abdominaux  
en toute sécurité 142  
Bien faire les exercices  
d'abdominaux 143**Exercices d'abdominaux 145**Les grands droits 145  
Les obliques 150  
Le transverse 152  
Observations 152**S'entraîner avec  
un dos fragilisé 153****Chapitre 6 156**Programmes spécifique  
pour votre dos**Deux démarches possibles 157**Les exercices "à la maison" 157  
Musculation en salle de sports 158**Rééquilibrage du bassin 160**Les "muscles déformants" 160  
Les "muscles correcteurs" 161  
Les exercices à la maison 162  
Musculation en salle de sports 163**J'ai mal au cou,  
que dois-je faire ? 164**Les cervicalgies 164  
Exercices spécifiques 165  
Les exercices à la maison 170  
Musculation en salle de sports 171**J'ai une douleur dans le milieu  
du dos, entre les omoplates,  
que faire ? 172**Les dorsalgies 172  
Principes directeurs 172  
Exercices spécifiques 173  
Les exercices à la maison 179  
Musculation en salle de sports 180**J'ai mal dans le bas  
du dos, pourquoi ? 181**Les lombalgies 181  
Objectifs des exercices proposés 181  
Exercices spécifiques 182  
Les exercices à la maison 187  
Musculation en salle de sports 188**Programme préventif  
"santé du dos" 189**Les exercices à la maison 189  
Musculation en salle de sports 191**Le dos et la maternité 192**

Quelques idées pendant la grossesse 193

## Chapitre 7

196

Pour en savoir plus



### Le mal de dos à tout âge 196

Le dos chez l'enfant et l'adolescent 197  
Les personnes âgées et leur dos 200

### Sports recommandés, sports déconseillés 202

### Quel sport pratiquer avec un problème de dos 203

Le jogging	204
Le roller	205
Le skateboard	206
Le golf	206
Le cyclisme	207
La natation	208
Le squash, le tennis	208
Le ski	209
L'équitation	209
La planche à voile	210
La danse	210
Les sports de combat	211
Le yoga	213

### Alimentation et mal de dos, quelle relation ? 214

Surpoids et douleurs de dos	214
Le danger des régimes	215
Les carences en calcium	215

### Influence de l'état psychique sur le mal de dos 217

Gestion de la douleur	218
-----------------------	-----

### Conclusion 220



## Le mal de dos, le mal du siècle



La voiture, le bureau, l'ordinateur, la mauvaise posture lors de la manutention d'objets lourds, le manque d'activités physiques, la musculature atrophiée. Voici l'origine première du mal de dos !

Enfin, mon ami Lionel LAIDET, expert incontesté en de multiples disciplines tant sportives que paramédicales, préparateur de sportifs de haut niveau, responsable de formations d'état, après avoir créé « L'académie du dos », décide avec son collaborateur éminemment qualifié (notamment en préparation physique féminine) Jack SAVOLDELLI, de publier le présent ouvrage dont l'objectif est de prouver que « La construction d'un dos solide est bien à la portée de chacun de nous ».

Pratiquant moi-même un entraînement avec charges depuis près de 60 ans, je pense pouvoir apporter ici un témoignage particulièrement fondé sur ma propre expérience et à l'écoute de mon entourage. Les conseils judicieux, les exercices proposés par Lionel LAIDET et

Jack SAVOLDELLI, en vue de forger ou renforcer les groupes musculaires des régions cervicale, dorsale et lombaire, sont particulièrement adaptés et efficaces. Ils peuvent être exécutés à la maison selon l'emploi du temps, ou en salle de culture physique. Ces exercices simples, régulièrement effectués, vous apporteront, j'en suis personnellement convaincu, de rapides et durables résultats.

Au fur et à mesure de la découverte de cet ouvrage, vous serez pris en charge, éduqué, conseillé et entraîné, que ce soit dans un but préventif ou à titre curatif.

Pour ma part, à l'âge de 75 ans, toujours en exercice d'une activité professionnelle, pratiquant plusieurs fois par semaine des entraînements avec des charges lourdes, je n'ai jamais eu le moindre « souci de mal de dos ».

Faites confiance à ces deux professionnels, comme je l'ai fait moi-même avec succès depuis de très nombreuses années ; ce sont de véritables experts, de véritables chercheurs en matière d'entraînement physique, de vrais « coachs », de vrais « gourous de la forme » au sens noble du terme.

Bonne chance et bon courage en leur compagnie... Bien naturellement.

Hubert DEGAN

*Officier de l'ordre de la Légion d'Honneur*

*Past-président IFBB France*



Les douleurs de la colonne vertébrale sont aussi vieilles que l'humanité, elles sont considérées comme l'une des inévitables conséquences de l'âge. Or, voici que depuis quelques années, elles atteignent des sujets de plus en plus jeunes. Les spécialistes déclarent que huit français sur dix ont eu, ou auront, un jour mal au dos. Dans les années 80, 30 % de nos concitoyens déclaraient avoir mal au dos. En 1990, ils étaient 47 % à se plaindre du même mal et en 2000 on atteignait les 55 %.

Les accidents du dos représentent 13 % des accidents de travail par an. Certes on sait que certaines professions pénibles impliquant des actes de manutention sont évidemment plus éprouvantes pour la colonne vertébrale.

Les progrès techniques, notamment dans ce domaine et les conditions de travail en général s'étant considérablement améliorés, les efforts physiques ne sont plus aussi éprouvants qu'auparavant. On aurait dû s'attendre à une diminution de ces problèmes, or ce n'est

pas le cas, alors que se passe-t-il ? D'abord, la colonne vertébrale n'est pas uniquement sollicitée dans la vie professionnelle, elle l'est aussi en permanence dans beaucoup d'autres activités de la vie quotidienne et de loisirs. Ensuite, le mal de dos est d'origines diverses. Les déformations de la colonne vertébrale peuvent, chez certains sujets, provoquer des douleurs.

Le stress aurait sa part de responsabilité : conditions de vie de plus en plus difficiles, pressions au travail, problèmes familiaux, seraient générateurs de contrariétés, de contraintes d'ordre psychologique qui entraîneraient des tensions, des contractures musculaires, à l'origine de certaines douleurs. Mais le stress n'est pas nouveau. Lui aussi est né avec l'humanité. Nombre de spécialistes sont d'accord sur le fait que le facteur psychologique ne serait pas vraiment pourvoyeur de douleurs, mais accentuerait celles déjà existantes. Le « plein le dos » ne serait donc pas une légende...

La grossesse peut également s'accompagner de mal de dos (mais on ne peut en faire une généralité).

Dans le cas d'un effort physique important, d'un geste mal exécuté, de traumatismes, l'origine du mal de dos est facilement identifiable. Mais il reste toujours un mystère et certaines douleurs demeurent inexplicables.

Une piste se dégage très nettement, celle du manque de tonicité musculaire. Position assise prolongée, excès de poids, sédentarité, musculature déficiente, l'homme est en pleine régression du point de vue physique. Diabète, cholestérol, maladies cardio-vasculaires, ostéoporose, obésité, etc. Autant de maux qui

pourraient être considérablement diminués par la pratique régulière d'une activité physique et une alimentation plus « naturelle ». La majorité des problèmes de dos, en effet, a pour origine une faiblesse de la musculature dorsale. D'ailleurs, à ce jour, le premier traitement des problèmes de dos consiste à procéder à une rééducation et un renforcement musculaire.

Sur 9 millions de diagnostics liés aux problèmes de dos établis chaque année, 5 millions concernent une pathologie essentiellement d'ordre musculaire. Pour les 4 millions restant, l'atteinte est mécanique, mais risque d'être entretenue, voire aggravée, si le système musculaire rachidien contrôle mal les contraintes mécaniques anormales.

### **Le mal de dos vous gêne la vie ! Que faut-il faire ?**

D'abord ne pas attendre d'avoir mal pour penser à ménager votre dos. Apprenez à vivre en harmonie avec votre colonne vertébrale. Que vous souffriez ou non, la prévention est déjà la première chose à mettre en place. Cette prévention passe par deux démarches incontournables et complémentaires.

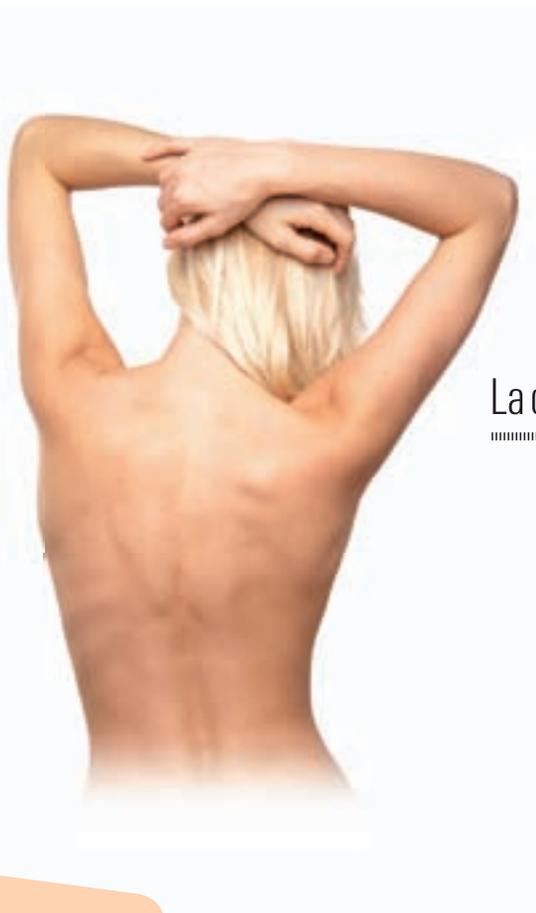
- L'éducation gestuelle et posturale.
- La pratique régulière d'exercices spécifiques et d'une activité physique.

### **L'objectif de ce livre est :**

- de vous informer, de vous guider afin d'éviter les problèmes de dos,
- de vous apprendre à gérer votre mal, à neutraliser son aggravation, et de vous permettre de retrouver un certain confort de vie.



## À la découverte du dos



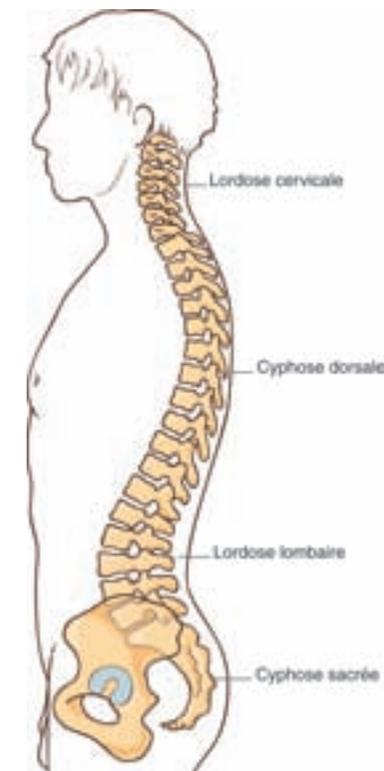
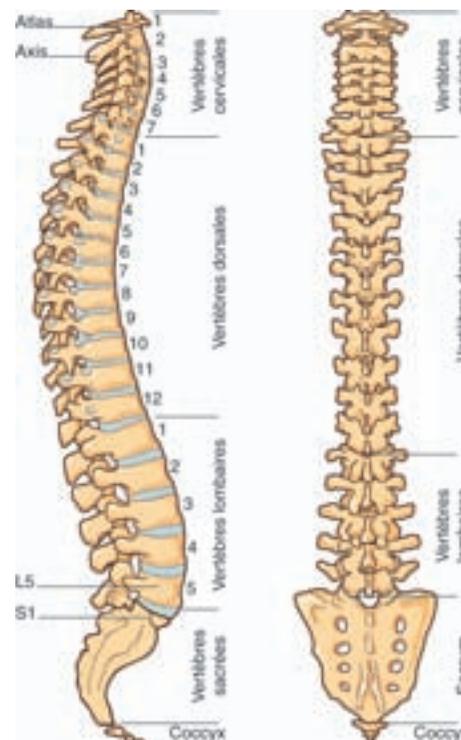
La colonne vertébrale, « arbre de vie » : la colonne vertébrale constitue la pièce maîtresse du squelette. Elle s'étend de la base du crâne jusqu'à l'extrémité du coccyx et constitue l'une des parties les plus complexes et les plus essentielles du corps humain.

Elle se compose d'un assemblage compliqué d'os empilés les uns sur les autres (les vertèbres), de disques intervertébraux, de ligaments de liaison, de nerfs de grande importance et de nombreux muscles de petites et grandes dimensions qui soutiennent le dos.

### La colonne vertébrale structure unique

La colonne vertébrale participe, dans sa totalité, à la plupart de vos gestes les plus courants. Vue de profil, la colonne vertébrale décrit une forme en S et présente ainsi quatre courbures successives dénommées "cyphoses" lorsqu'elles sont convexes et "lordoses" lorsqu'elles sont concaves. Si ces courbures sont anormalement accentuées, on parle

alors d'hypercyphoses et d'hyperlordoses. Déformations qui peuvent être sources de douleur ou de pathologies parfois fort handicapantes.



La colonne vertébrale se compose de 24 pièces osseuses indépendantes, les vertèbres emboîtées les unes dans les autres, de 4 à 5 vertèbres soudées formant le coccyx et du sacrum, os triangulaire formé par les vertèbres sacrées et constituant la paroi postérieure du bassin. Les deux articulations sacro-iliaques unissent le sacrum et les os iliaques. Elles font partie de la ceinture pelvienne qui réalise la jonction entre les membres inférieurs et le rachis.

Les vertèbres cervicales au niveau du cou sont les plus grêles. Leur corps est petit. Au-dessous d'elles, dans la région thoracique, les 12 vertèbres dorsales sont de plus grande dimension. Elles sont aussi plus rigides. Les vertèbres lombaires, à la base du dos, sont les plus massives.

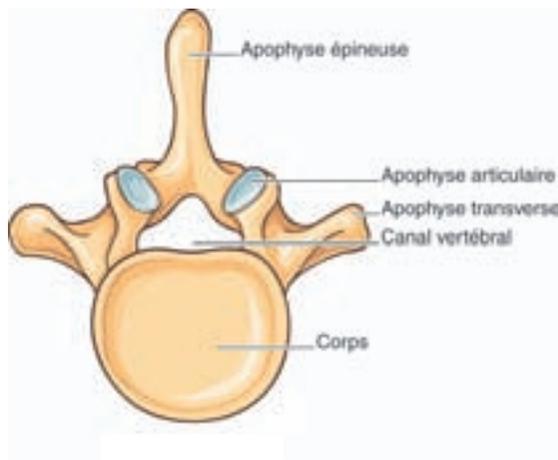
Les vertèbres sont séparées par des disques fibreux qui assurent la jonction des vertèbres entre-elles. Le noyau central du disque perd de son eau dans la journée et récupère celle-ci au repos. Si cette récupération est totale chez le sujet jeune, elle devient imparfaite avec l'âge. Le disque, moins hydraté, perd de sa souplesse et de son épaisseur. À partir de 25 ans, il commence à se détériorer quel que soit le surmenage, cette dégénérescence étant physiologique. Si les disques contribuent à la souplesse du rachis, les facettes articulaires

(surface d'appui des vertèbres adjacentes) assurent sa mobilité.

Chaque vertèbre possède un orifice. L'ensemble de ces orifices constitue le canal rachidien (ou canal vertébral) qui abrite la moelle épinière.

Cet axe nerveux permet la transmission de l'influx nerveux du cerveau vers la périphérie et de la périphérie au cerveau.

À chaque étage, par un espace appelé trou de conjugaison situé entre chaque vertèbre, sortent les nerfs rachidiens.

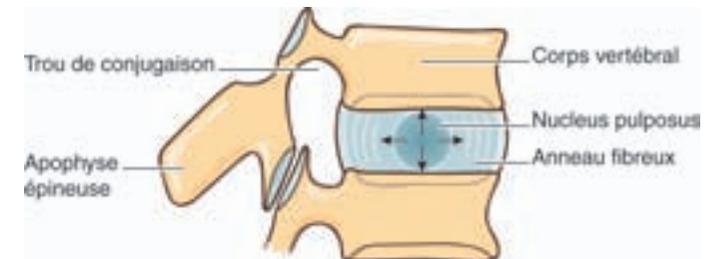


Vertèbre type

## Le disque intervertébral

Les vertèbres sont unies les unes aux autres par un disque fibreux qui peut être comparé à un joint élastique et hydraulique. Chaque disque est composé de deux parties. Une partie centrale : le noyau gélatineux ou nucléus pulposus, composée de 88 % d'eau.

Une partie périphérique : l'anneau fibreux constitué de fibres élastiques verticales et circulaires implantées sur le pourtour des corps vertébraux, il empêche toute extériorisation du noyau.



## Rôle du disque intervertébral

### ► Le disque a plusieurs fonctions

#### ► Fonction d'attache :

Il s'oppose à toute force qui concourt à séparer les vertèbres. Sa résistance à l'arrachement est considérable.

## Programmes spécifiques pour votre dos



### ATTENTION !

Certaines douleurs du dos ont pour origine des pathologies organiques importantes, telles que le cancer, les rhumatismes inflammatoires aigus, etc. Ces cas relevant d'un traitement médical que les spécialistes sont à même de prescrire, ce n'est pas avec une culture physique aussi bonne soit-elle, ni avec des massages ou des manipulations que l'on pourra espérer une guérison.

Cependant, de l'avis même de ces spécialistes, une activité physique bien ordonnée assure aux patients une meilleure qualité de vie.

Mais, dans la majorité des cas, le mal de dos est lié à un problème mécanique. Nous vous proposons maintenant de voir ensemble, région par région, comment reconstruire votre dos, afin de retrouver la possibilité de bouger, d'oublier les douleurs, de reprendre vos activités de loisir, de retrouver une vie sociale normale.

## Deux démarches possibles

### ► Les exercices "à la maison"



Ce sont ceux que l'on fera chaque jour chez soi. Ils sont « triés sur le volet », soigneusement sélectionnés, afin de contrecarrer les défauts d'attitude les plus caractéristiques. Ils se pratiquent à « vide » ou avec un petit matériel (bâton, petits haltères).

### ► Quand doit-on s'entraîner ?

Cela dépend de chacun. Il faut vous entraîner au moment où vous êtes le plus apte à le faire. Que ce soit le matin ou le soir, ce qui importe, c'est d'effectuer votre entraînement et surtout de ne pas trouver d'excuse pour le remettre au lendemain.

Lors de l'exécution de vos exercices, procédez avec lenteur et douceur en évitant les mouvements brusques et saccadés. Soyez attentif à la façon dont votre dos réagit à l'entraînement et interrompez-vous si vous ressentez la moindre douleur.

## ► À la maison

Cette sélection d'exercices vous permettra de corriger la statique de votre bassin.

Pour « porter ses fruits », ce programme doit être réalisé deux à trois fois par semaine au minimum (plus ne peut être que mieux).

Nous vous conseillons de faire chaque jour les exercices suivants :

**10, 2, 3, 8, 4, 34, 35, 5.**

Et la séance complète au moins deux à trois fois par semaine.

### PLAN DE LA SÉANCE

N°	exercices	pages	nombre de séries	nb rpts / temps	commentaires - remarques
10	Prise de conscience	97	1	15 rpts	
3	Dos du chat	89	1	5 rpts	
2	Sphinx	88	1	5 rpts	
18	Pull-over	108	3	12 rpts	avec un simple bâton
22 ou 9	L'oiseau	116/96	3	12 rpts	avec appui ventral
4	Assouplissement	91	1	1 de 20"	sur chaque jambe
33	Montées sur banc	138	3	12 rpts	ou exercice 32 les fentes
17	Fessiers	104	3	12 rpts	sur chaque jambe
11	Renforcement cuisses	98	4	15 à 30"	
8	Lombaires	95	3	10 rpts	à vide
1	Étirements	87	1	5 à 10"	
34	Abdominaux	146	4	10 à 20	
35	Abdominaux	148	4	10 à 20	
36	Taille	150	1	50 rpts	avec bâton sur les épaules
5	Assouplissements	92	1	5 fois 6"	

## ► Musculation en salle de sport

Nombre de séances par semaine ➔ 2 à 3

Durée des séances ➔ 1 heure à 1 heure 20

Temps de repos entre les séries ➔ 1 minute en moyenne

Utilisez une charge vous permettant de réaliser correctement le nombre prévu de répétitions.

### PLAN DE LA SÉANCE EN SALLE DE SPORT

Échauffement : vélo, tapis de jogging, etc. 8 à 10 minutes

N°	exercices	pages	nombre de séries	nb rpts / temps	commentaires - remarques
7	Étirements	94	1	4 à 5 rpts	
10	Prise de conscience	97	1	15 rpts	
8	Lombaire	95	4	12 rpts	
24 ou 25	Tirage vertical	120 ou 122	4	12/15 rpts	
20	Élévation latérale	112	3	12/15 rpts	ou exercice 21 tirage menton
22	L'oiseau	116	3	12/15 rpts	ou exercice 26 tirage horizontal
31	Presse à cuisses	134	5	12 rpts	ou exercice 30 soulevé de terre
32	Fentes	136	4	12 rpts	ou exercice 33 montée sur banc
18	Pull-over	108	1	12 rpts	
1	Étirements	87	4	5 fois 6"	
34	Abdominaux	146	4	10/20 rpts	
35	Abdominaux	148	1	10/20 rpts	
36	Taille	150	1	50 rpts	
3	Dos du chat	89	1	3 fois 5"	
5	Assouplissements	92	1	3 fois 5"	